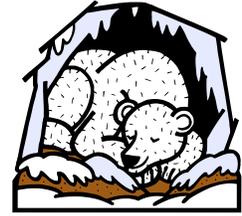


LECCION 7 "Dulces Sueños"

Material visual: niños durmiendo

Objetivo: Destacar la importancia del sueño y el descanso



En los países donde hay invierno las personas durante el frío hablan de "invernarse" pero lo cierto es que esa palabra no está usada apropiadamente.

Cuando se invernarse, el cuerpo del animal baja hacia una temperatura de aproximadamente un grado por debajo de la congelación. La respiración se torna lenta, el pulso es débil y los animales se encuentran en un estado cercano a la muerte. No sienten dolor ni escuchan los sonidos.

Los osos durante el invierno caen en un sueño muy pero muy profundo, pero ellos a pesar de eso se mantienen bien calentitos, pueden respirar sin dificultad y el ritmo del corazón es firme, fuerte y acelerado. Cuando llegan al final del otoño, se van preparando para enfrentar el invierno. Comienzan a comer todo lo más que pueden de manera que sus estómagos estén bien llenos. Luego buscan una cueva donde dormir que sea oscura y cómoda.

Algunas personas se preguntan , ¿por cuánto tiempo estarán dormitando los osos durante el verano? Eso no lo sabemos ya que puede variar de un oso a otro. Las mamás osas por lo general regresan a dormir a la misma cueva donde tuvieron sus ositos y donde los cuidaron cuando eran bebecitos. Allí pueden durar durmiendo hasta siete meses. En ciertas ocasiones el sueño de los osos se prolongará en la medida en la que dure el invierno.

Como se imaginarán los osos al despertarse de ese largo sueño están soñolientos y medio aturdidos. La luz del día les molesta en los ojos ya que habían estado en un lugar oscuro por muchos meses. También sus patas están suaves y blanditas ya que no las usaron por tanto tiempo.

De igual manera nosotros aunque no dormimos tanto tiempo como los osos durante el invierno, necesitamos también tomar tiempo para descansar y dormir. Nuestro corazón late día y noche, no descansa ni por un minuto, y se mantiene bombeando la sangre a todas partes de nuestro cuerpo. Cuando dormimos, nuestro corazón tiene la oportunidad de descansar un poco ya que su ritmo se vuelve más lento.

Dios sabe lo importante que es el tomar tiempo para descansar. Los niños mientras duermen de noche están creciendo por eso cuando la mamá dice: "Es tiempo para descansar" o "Es tiempo de tomar una siesta" no deben llorar o rezongar. Recordemos que nuestros cuerpos necesitan mucho descanso para crecer fuertes y grandes. Cuando mamá nos llame a dormir debemos correr hacia la cama. Si tenemos un tiempo regular para dormir eso realmente nos ayudará a que el cuerpo sea más fuerte. Todos necesitamos tener regularidad en nuestra vida. En la noche, el cuerpo se encuentra cansado a causa de todo el trabajo del día, por eso lo más adecuado es que saltemos sobre nuestras sábanas limpias y nos acostemos utilizando una almohada suave.

Los adultos y los niños se sienten muy bien cuando se despiertan en la mañana después de haber

descansado por unas ocho horas durante la noche. Cuando te levantes coloca a un lado las cobijas y disfruta el aire fresco. Permite que tu cama también reciba ese aire antes de cubrirla con el tendido ya que al dormir has sudado y es necesario que todo el ambiente de tu cuarto se refresque.

Solamente hay un tiempo cuando no debemos dormir y eso es después de comer. Hay muchas personas que piensan que dormir después de comer es muy bueno pero están equivocados. Esa práctica es muy dañina para nosotros. Lo correcto es que nos pongamos en movimiento después de comer ya que eso favorece la circulación. Nuestro estómago también necesita reposo, por ello solamente debemos comer cuando es la hora de la comida y así el estómago podrá descansar adecuadamente.

Una buena costumbre antes de acostarnos es la de conversar con Jesús en oración. A Jesús le agrada conversar con nosotros y escuchar cuando le agradecemos por todas las cosas que ha hecho en nuestro favor. También podemos pedirle que nos cuide durante la noche mientras estamos durmiendo. Por eso, te sugiero que desde esta noche antes de acostarte hagas lo que hacía el Rey David y que puedes leer en tu Biblia en el Salmo 4:8

“En paz me acostaré y así mismo dormiré porque solo tu Oh Jehová, me harás sentir confiado”.

LECCIÓN 8

“Abrigos de lodo y baños especiales”



Material visual: niños bañándose

Objetivo: Demostrar la importancia de la limpieza y el aseo personal

¿Qué es lo que los osos y los gatos tienen en común? A ambos les gusta estar siempre limpios. Cuando un oso se está limpiando se parece mucho a la forma como lo hacen los gatos. El se lame y frota su piel usando su lengua para ello.

También utiliza sus mandíbulas como si fuera un peine de manera que su pelaje quede bien acomodado. De todas formas, si algún día ves a un oso comiendo miel o buscando un panal, o si lo ves al lado de un arbusto de cerezas pensarás que se parece más a un cerdo (cochino) que a un gato.

Cuando un oso sale de paseo, el no tiene ningún tipo de repelente que lo proteja de las moscas, las abejas o de cualquier otro insecto que le ronde o lo trate de molestar. A fin de evitar este problema los osos hacen lo que les explicaré a continuación. El oso busca un lugar donde haya lodo fresco y comienza a revolcarse en ese lodo. Se sumerge hasta lo profundo y mientras chapotea en el lodo va adquiriendo la apariencia de un cerdo grandote. Cuando esta capa o abrigo de barro se seca, le protege su cuerpo así como una concha de maní protegé la semillita que tiene dentro. Entonces después de todo ese proceso se va a su trabajo para buscar comida. Después del paseo, se sienta cómodamente para comenzar a quitarse esa tremenda capa de barro que se había colocado. Es allí donde se lame una y otra vez, se baña y se peina su pelaje hasta dejar su cuerpo limpio y reluciente de manera que se vuelva a ver atractivo como antes.

Aunque los niños no utilizan un abrigo o capa de barro, después de un día bien atareado necesitan bañarse. De hecho, las manos deben lavarse con bastante frecuencia durante el día. Siempre lava tus manos antes de comer, y trata de recordar que también es importante que laves tus manos cada vez que vas al baño.

También el cabello recoge mucho polvo y gérmenes por eso debemos mantenerlo limpio y brillante utilizando un buen champú. Eso te pondrá el cabello oloroso y bonito. Por supuesto, quisiera que no olviden lo importante de mantener los dientes bien limpios. Si los cepillan con frecuencia les ayudará a tener dientes sanos y blancos.

Dios ha provisto un medio para que todos estemos limpios espiritualmente. Su Palabra nos enseña que El nos limpio de nuestros pecados. El Rey David había aprendido esto y por ello en cierta ocasión dijo lo siguiente:

“Purifícame con hisopo, y seré limpio. Lávame y seré más blanco que la nieve”. Salmo 51:7